

## Frittataschnitten mit grünem Spargel

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

1 Bund
2 St.
2 EL
8 St.
150 g
50 ml
en
1 TL
1 Bund
1 St.
200 g

## Zubereitung



kleine Schüssel, große Pfanne

- 1. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und mit Spargel in Stifte schneiden. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spargel mit Karotten darin ca. 3–4 Min. anbraten.
- 2. Inzwischen in einer Schüssel Eier mit Sahne und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Über das Gemüse geben und 3–4 Min. zugedeckt stocken lassen. Auf einen Teller gleiten lassen, wenden und erneut zugedeckt 2–3 Min. braten.
- 3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und zu Röllchen schneiden. Orange heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Crème fraîche, Orangenschale und -saft, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Frittata lauwarm in Stücke geschnitten mit der Creme servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	394 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g